

# Kontrolcirklen

## Spørgsmål ved brug af kontrolcirklen:

- Er det **vilkår** eller har jeg reel indflydelse på det?
- Er det **energidrænende** at bruge tid på eller er det behov for at få **frustrationer** ud?
- Hvad **kan** jeg handle på? Hvad **vil** jeg handle på?
- Er det udenfor min kontrol (kun indflydelse) eller har jeg kontrol over det?



### Kontrol

- Kan tænke og handle anderledes

### Indflydelse

- Direkte og indirekte indflydelse, men ikke kontrollere

### Vilkår

- Udenfor min kontrol

Kontrolcirklen kan bruges til at øge psykologisk robusthed og er et evidensbaseret værktøj. Kontrolcirklen giver mulighed for at blive bedre til at: 1) Øge selvregulering, 2) Reducere den støj man selv skaber og 3) Øge energi. Det er vigtigt, at værktøjet ikke betragtes som tvang, men at man kan se udbyttet i at bruge det.